

# 城陽 公民館だより 11月号

- 姫路市立城陽公民館
- 開館日 火～日曜日 9時～17時
- 休館日 月曜日・年末年始
- 〒670-0947 姫路市北条 1053-1
- TEL/FAX 079-288-0943

紅葉が彩る、スポーツ・読書・食欲・行楽の季節となってきました。しかしながら依然としてコロナ禍によりその行動が制約されています。短い秋となりますが、工夫して楽しんで行きたいものです。さて、早いもので年度も下期に入りました。公民館事業も皆さまのご協力により順調に推移しております。今後とも各種行事については「公民館だより」等によりお知らせしますのでよろしくお願い致します。尚、公民館だよりは姫路市のホームページでも確認できます。掲載は毎月25日前後となっています。是非ご利用下さい。



館長 今村 達美

白鷺ランチ

## お料理教室(そば打ち)

11月5日(土) 10:00～13:00

特別講師：玉田 晶久先生(そば打ち名人)

名人による、「そば打ち体験教室」です。楽しく作って楽しくお食事しましょう

【定員】 15名

- 【メニュー】
- ・ニハそば(そば粉8:小麦粉2)
  - ・そば飯
  - ・八千種の奈良漬

【材料費】 700円

【申込み】 ～10/25(火)

【持ち物】 双、I7、三角巾、筆記用具  
台、食器拭き用、ハンドタオル



キャンセルは2日前までにご連絡下さい。それ以降のキャンセルは材料費負担になります。



## こどものおへや

えほんとわらべうた



11月16日(水) 10:30～11:30

林 美千代 先生(姫路おはなしの会)

名作絵本を読んだり、懐かしく温かい歌にあわせて手あそびや歩きあそびをしたりします。事前予約不要・自由参加です。

## はじめての English レッスン

11月12日(土) 10:30～11:30

中山 綾子先生(英会話講師)

【対象】 小学1～3年生 10名

【申込み】 ～11/9(水)

小学校で英語を学ぶための一歩を踏み出す初心者向けレッスンです。ゲーム、アクティビティなどを通して英語を楽しみましょう！動きやすい服装で来てください。

※お子様だけの参加になります。

## リフレッシュヨガ

11月13日(日) 10:00～11:30

武木田 恭子先生(ヨガインストラクター)

【持ち物】 ヨガマット(または大きめバスタオル)、汗拭き用タオル、飲み物

動きやすい服装でお越し下さい(ジーパン不可)。

小さいお子さんをご遠慮願います。

事前予約不要・自由参加です。

※参加者多数の場合、先着順にて締め切らせて頂きます。



感染症対策  
のため  
先着 13組

姫路市移動児童センター

## なかよしランド

11月18日(金) 10:00～12:00

就学前までの子どもと保護者を対象に、自由遊び、体操や季節のわらべうた遊び、シアター「はらぺこあおむし」を予定しています。事前予約不要・自由参加です。

はいはいランド 12月6日(火) 14:00～15:00

「ベビーマッサージ」定員 13組 事前予約必要。  
申込受付は姫路市移動児童センター 079-294-3346  
受付:11月8日(火) 9:00～ ※日・月曜は休み

# 講座生大募集!

## 華道(池坊)

第1,3 火曜日  
10:30~12:00  
【講師】石坂 和子 先生

池坊のいけばなには3つのスタイルがあります。  
「立花」は室町時代から続く最も古い様式、  
「生花」は江戸時代に成立したシンプルな様式、  
「自由花」は戦後に定着した型のない様式です。  
四季折々に咲く花と触れ合い、伝統文化「いけばな」  
を楽しんでみませんか。初心者でも大歓迎です。  
体験希望の方は、事前にご連絡下さい。



## 日本民謡

第2,4 水曜日  
13:30~15:30  
【講師】織田 るみ 先生

お腹から発声する民謡がとても健康に良いと、  
シニアの方にとっても人気です。  
津軽三味線、尺八の演奏もあり本格的!  
普段お腹から声を出すことがない方でも、  
無理なく楽しみながらご参加いただけます。  
見学だけでも大歓迎です。



## ハワイアンフラ

第2,3,4 火曜日  
19:30~20:30  
【講師】竹田 久美子 先生

ハワイアンの曲に合わせ、ゆったり楽しく踊りま  
せんか?夜のレッスンですので、お勤め帰りの方や  
日中お忙しい方など、ハワイアン気分で心を癒しに  
いらっしゃいませ♪  
見学、体験はご自由にできます。  
初心者の方大歓迎です!



## 藤工芸

第1,3 木曜日  
10:00~12:00  
【講師】安平 ひろ子 先生

パン皿や花かごなどが一回のお稽古で出来上がります。  
一年後にはサマーバッグが作れたり、日常生活の物が  
色々作れるようになります。初心者の方でも丁寧に  
お教えいたします。ティータイムにおしゃべりしたり、  
楽しい教室ですよ♪干支の作品を公民館受付に飾っています。  
是非お手にとってご覧下さい。



見学・体験は随時受け付けております。お気軽にお越しください。

日 曜		11月の行事と文化講座		●:いきいき百歳体操(火曜日、木曜日 各9:30~)	
1	火	● 健美操・華道[池坊](午前)、箏曲・三絃(午後)	16	水	こどものおへや(10:30-11:30) 大正琴(午前)、空手道(夜)
2	水	大正琴(午前)、空手道(夜)	17	木	● 藤工芸(午前)
3	木	●	18	金	なかよしランド(10:00-12:00) 華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)
4	金	華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)	19	土	
5	土	そば打ち教室(10:00-13:00)	20	日	ころころ健康体操(午前)
6	日	親子茶道教室(9:30-12:00) ころころ健康体操(午前)	21	月	休館日
7	月	休館日	22	火	● たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)
8	火	● たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)	23	水	茶道(午前)、パソコン(午後)
9	水	茶道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)	24	木	● 親子ハワイアンフラ(夜)
10	木	● 親子ハワイアンフラ(夜)	25	金	書道(午前)、ウクレレ(午後)、コーラス(夜)
11	金	書道(午前)、ウクレレ(午後)、コーラス(夜)	26	土	あみもの(午前)、短歌(午前)
12	土	はじめてのEnglishレッスン♪(10:30-11:30)	27	日	ころころ健康体操・ゆったりヨガ(午前)
13	日	リフレッシュヨガ(10:00-11:30) ゆったりヨガ(午前)	28	月	休館日
14	月	休館日	29	火	●
15	火	● たのしいストレッチ 健美操・華道[池坊](午前) 箏曲・三絃(午後)、ハワイアンフラ(夜)	30	水	民謡(午後)、空手道(夜)

※予定は現時点のもので、今後の状況により変更になる場合があります。